

八卦拳學

民國十七年三月三版

八卦拳學一冊

定價大洋六角

編纂者

校閱者



蒲陽

孫福全

武清

周祥

冀縣

李文彪

任邱

郝恩光

深縣

程有龍

任邱

黃柏年

深縣

馮俊義

河間

王俊臣

直隸

韓金鏞

定興

李耀亭

山東

鄧龍江

深縣

李文華

河間

趙清榮

直隸

董其全

直隸

王清和

直隸

朱文豹

八卦拳學序

余讀孫祿堂先生形意拳學見其論理精微因往訪之先生欣然延見縱談形意拳之善並授以入手之法言形意逆運先天自然之氣中庸所謂致中和孟子所謂直養而無害皆此氣也今內家拳法惟太極八卦形意三派各不相謀余三十年之功乃合而一之蓋內家之技擊也必求其中太極空中也八卦變中也形意直中也中則自立不敗之地偏者遇之靡不挫矣形意攻人之堅而不攻人之瑕八卦縱橫矯變太極渾然無間隨其來體不離不拒而應之以中吾致柔之極持臂如嬰兒忽然用之彼雖資育無所施其勇雖萬鈞之力皆化爲無力雖然習此者非欲以藝勝人也志士仁人養其浩然之氣志之所期力足赴之矧是而已於戲由是言之則古昔聖王堯舜禹湯文武相傳精一執中

之道不求勝天下而天下莫能勝之者其猶此理也與莊子曰道也進乎技矣吾聞孫先生之言益信聖人中庸之道不可易先生爲人豪直與人無舊新必吐其蓄積不自吝惜曰吾言雖詳且盡猶慮能解者百人中無一二人吾懼此術之絕其傳也今先生復撰八卦拳學揚州吳君心穀以書來屬余爲序因以所聞于先生者略述於右未能究宣其意萬一也

蘄水陳曾則書於明聖湖之洗心閣



序

蒲陽孫先生祿堂曩著形意拳學一書余受而讀之深服先生用力之勤而於力氣一道純任自然合乎中庸之極則殆內家之上乘也今夏復以八卦拳學見示兢兢以實行體育保護身體爲宗旨其造福社會已屬難能可貴而細繹八卦拳學之意義則在化後天之力運先天之氣體柔用剛變化無窮與義經消息盈虛之理變化順逆之方息息相通技也而進於道矣形上形下一以貫之知先生固非徒以技擊擅長也顧吾慨夫吾國拳學之失傳也久矣自太史公傳游俠而不詳其致力之途雖李唐崛起此風丕盛然亦不過歷史之紀載已耳明清之交如張三峯如單思南如王征南輩精悍絕倫凌鑠南北然能筆之著述傳之其人者闕焉無聞此拳學所以式微也今先生以振靡起衰爲己

任著書傳世不秘其術其殷殷誘掖之心誠自古以來所罕見也爰於
付梓之初敬書數語以遺之先生其許爲知言否耶

民國五年七月學生吳心穀序



自序

易之爲用。廣大精微。上自內聖。外王之學。下迨名物象數之繁。舉莫能外。而於修身治己之術。尤爲詳盡。乾文云。天行健。君子以自強不息。然健也。自強也。非虛無杳冥而無可朕兆也。余自幼年。即研究拳術。每欲闡易之義蘊。一一形之於拳術。如是者有年。嗣來京。獲見程先生廷華。始知有八卦拳。因從而受業焉。拳式始於無極。終於八卦。中分兩儀四象。先天後天。縮力順行。正變錯互。無不俱備。然後知易之爲用之廣大精微也。但程先生祇憑口授。未著專書。余恐久而失其傳也。爰不辭固陋。每式繪之以圖。並於各式後附以淺說。非敢自矜一得。亦聊以廣先生之傳已耳。八卦拳不知創於何時何人。聞有董海川先生者。精技擊。好遨遊。嘗涉迹江皖間。遇一異人。傳以此技。後董先生傳之程先生。廷

華。李先生存義。尹先生福。馬先生維祺。魏先生吉。宋先生永祥。宋先生長榮。劉先生鳳春。梁先生振普。張先生占魁。史先生六。王先生立德。自是而後。尹先生復傳之馬桂等。李先生傳之尙雲祥。李文豹。趙雲龍。郝恩光。郭永錄。黃栢年。李海亭。耀亭。兄弟等。張先生傳之王俊臣。韓金鏞等。余與張玉魁。韓奇英。馮俊義。闕齡峯。周祥。李漢章。李文彪。秦成等。則皆親炙程先生之門者。縷觀述之。以示不忘所自也。

中華民國五年十一月直隸完縣孫福全序



凡例

一是編爲修身而作。取象於數理。立體於卦形。命名於拳術。謂之遊身八卦連環掌。內藏十八蹀躞漢拳。兼有七十二截腿。七十二暗脚。至於點穴。劍術。各樣兵器。均於拳內含藏。以上諸法。皆以實行體育。強壯筋骨。保護身體爲正宗。

一是編標舉八卦拳生化之道。提綱挈領。條目井然。其次序。首自虛無式而起。至太極形式。此二者爲八卦拳之基礎。由無極形式說起。以至於神化不測之功用學。終是爲全編條目。內中起點。進退伸縮。變化諸法。一一詳載。操練時。凡一動一靜。按此定法。不使錯亂。則此拳之全體大用。神化妙用之功。庶幾有得。可爲世道用行舍藏之大用矣。

一是編粗淺之言。以明拳術極深之理。簡約之式。能通拳法至妙之道。一拳中數形。不過作爲萬物之綱領。若能熟習。則縱橫聯絡。全體一致。不惟取數形數式習之則已也。朱子云。蓋人心之靈。莫不有知。而天下之物。莫不有理。惟於理有未窮。故其知有不盡也。是以拳術始教。即凡全體之式。萬物之形。莫不由於數式數形而時習之。以求至乎其極。至於用力之久。而一旦豁然貫通焉。則萬物之中。目有所見。心有所感。皆能效法彼之性能。而爲我用矣。

一八卦拳術。不外易數方圓二圖之理。昔武侯作八陣圖。其中氤氲變化。奧妙莫測。其實不過以巨石爲之。八八成行六十四堆而已。拳術中之精微奧妙。其變無窮。有神化不測之機。亦不過以數式數形。縱橫聯絡變化而已。溯其源。皆出於河洛理數之原也。

一是編爲體操而作。祇叙八卦拳之實益議論。但取粗俗易明。原非等於詞賦文章。固不得以文理拘也。

一是編除各式之指點外。其他一切引證。均與道理相合。迥非怪力亂神之談。學者不得以異端目之。

一是編發明此拳之性旨。純以養正氣爲宗旨。固非異端邪術諸書所可比倫。今將八卦拳始末諸法。貫爲全編。使學者一閱瞭然。

一體操門類繁多。惟八卦拳練習極易。用法最良。係行天地自然之理。運用一派純正之氣。無論男女婦孺。及年近半百。皆可練習。一無曲腿折腰之苦。二無皮肉磨挫之勞。且不必短服窄袖。隨便常服。均可練習。此誠武技中儒雅之事也。

一此拳不僅便於個人獨習。若人數衆多。或三五人同一圈習。或數十

人同而習之。或數百人。亦可分數圈而習之。再多亦均無不可。

一此八卦拳術。關係全體精神。而能卻病延年。又不僅於習拳已也。

一是編每一式各附一圖。使八卦拳之原理。及其性質。切實發明。用以達八卦拳之精神。能力巧妙。因知各拳。各式。互相聯絡。總合而爲一體。終非散式也。

一附圖有電照。有畫形。使學者可以入手。按像模仿。實力作去。久則義理自見。奇效必彰。固非虛語也。

八卦拳學目錄

第一章 形體名稱說

第二章 初學入門三害說

第三章 入門九要說

第四章 四德八能四情說

第五章 左右旋轉與左右穿掌之分別

第六章 無極學

第七章 太極學

第八章 兩儀學

第九章 四象學

第十章 乾卦獅形學

第十一章 坤卦麟形學

第十二章 坎卦蛇形學

第十三章 離卦鶴形學

第十四章 震卦龍形學

第十五章 艮卦熊形學

第十六章 巽卦鳳形學

第十七章 兌卦猴形學

第十八章 八卦先後天合一式說

第十九章 八卦先後天合一圖

第二十章 八卦先後天合一圖解

第二十一章 八卦陽火陰符形式註語

第二十二章 八卦練神還虛註語

第二十三章 八卦拳神化之功練習借天地之氣候形式法



第一章 八卦拳形體名稱

古者包犧氏之王天下也。仰觀象於天。俯觀法於地。觀鳥獸之文。與地之宜。近取諸身。遠取諸物。於是始作八卦。以通神明之德。以類萬物之情。是以八卦取象命名。制成拳術。近取諸身言之。則頭爲乾。腹爲坤。足爲震。股爲巽。耳爲坎。目爲離。手爲艮。口爲兌。若在拳中。則頭爲乾。腹爲坤。腎爲坎。心爲離。尾閭第一節。至第七節大椎爲巽。項上大椎爲艮。腹左爲震。腹右爲兌。此身體八卦之名也。自四肢言之。腹爲無極。臍爲太極。兩腎爲兩儀。兩胳膊兩腿爲四象。兩胳膊兩腿各兩節。爲八卦。兩手兩足共二十指也。以手足四捩指皆是兩節。共合八節。其餘十六指。每指皆三節。共合四十八節。加兩胳膊兩腿八節。與四大捩指八節。共合六十四節。合六十四卦也。此謂無極生太極。太極生兩儀。兩儀生四象。

四象生八卦。八八生六十四卦之數也。此四肢八卦之名稱。以上近取諸身也。若遠取諸物。則乾爲馬。坤爲牛。震爲龍。巽爲雞。坎爲豕。離爲雉。艮爲狗。兌爲羊。拳中則乾爲獅。坤爲鱗。震爲龍。巽爲鳳。坎爲蛇。離爲鵠。艮爲熊。兌爲猴等物。以上皆遠取諸物也。以身體八卦屬內。本也。四肢八卦屬外。用也。內者先天。外者後天。故天地生物。皆有本源。先後天而成也。內經曰。人身皆具先後天之本。腎爲先天本。脾爲後天本。本之爲言根也。源也。世未有無源之流。無根之本。澄其源而流自長。灌其根而枝乃茂。自然之理也。故善爲醫者。必先治本。知先天之本在腎。腎應北方之水。水爲天一之源。因嬰兒未成。先結胞胎。其象中空。有一莖透起如蓮蕊。一莖即臍帶。蓮蕊即兩腎也。而命寓焉。知後天之木在脾。脾爲中宮之土。土爲萬物之母。蓋先生脾官而後水火木金循環相生以成。